FICHE PROGRAMME LEADERFIT'

FORMATION YOGA F.ENCEINTE, ENFANT & SENIOR

1ERE JOURNÉE

10h00-10h30	**ACCUEIL & PRESENTATION**
	➢ Accueil des participants ➢ Objectifs de la formation ➢ Modalités d'évaluation
10h30-11h30	**CARACTERISTIQUES DE LA FEMME ENCEINTE ET APPLICATION A L'ENSEIGNEMENT DU YOGA.**
11h30-13h00	**TECHNIQUES DE YOGA PROPOSEES A LA FEMME ENCEINTE**
	➢ Composantes posturales adaptées. ➢ Composantes respiratoires adaptées. ➢ Intérêt et utilisation d'aides techniques.
13H00-14H00	*DEJEUNER*
14h00-16h00	**TECHNIQUES DE YOGA PROPOSEES A LA FEMME ENCEINTE *(suite)***
	➢ Composantes posturales adaptées. ➢ Composantes respiratoires adaptées. ➢ Postures spécifiques de relaxation.
16h30-18h00	**APPORTS TECHNICO-PEDAGOGIQUES**
	➢ Ateliers de mise en situation pédagogique avec feed-back. ➢ Modalités d'intégration du partenaire de vie.

2EME JOURNÉE

9h00-11h00	**CARACTERISTIQUES DU PUBLIC ENFANT ET APPLICATION A L'ENSEIGNEMENT DU YOGA.**
11h00-13h00	**TECHNIQUES DE YOGA PROPOSEES AU PUBLIC ENFANT**
	➢ Composantes posturales adaptées. ➢ Postures spécifiques de relaxation.
13h00-14h00	*DEJEUNER*
14h00-17h00	**TECHNIQUES DE YOGA PROPOSEES AU PUBLIC ENFANT *(suite)***
	➢ Eléments de contextualisations ludiques et imaginaires.

Pour valider ce module la réussite au questionnaire QCM de validation des acquis est indispensable.

SARL LEADERFIT'
9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin
Organisme de formation continue
RCS TOURS 423 277 565
SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL
13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxemboug
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B

FORMATION YOGA F.ENCEINTE, ENFANT & SENIOR

3EME JOURNÉE

9h00-11h00	**APPORTS TECHNICO-PEDAGOGIQUES**
	➤ Ateliers de mise en situation pédagogique avec feed-back.
11h00-13h00	**CARACTERISTIQUES DU PUBLIC SENIOR ET APPLICATION A L'ENSEIGNEMENT DU YOGA.**
13h00-14h00	*DEJEUNER*
14h00-17h00	**TECHNIQUES DE YOGA PROPOSEES AU PUBLIC SENIOR**
	➤ Composantes posturales adaptées. ➤ Composantes respiratoires adaptées. ➤ Intérêt et utilisation d'aides techniques.

4EME JOURNÉE

9h00-11h00	**TECHNIQUES DE YOGA PROPOSEES AU PUBLIC SENIOR (suite)**
	➤ Enchaînement adapté. ➤ Relaxation.
11h00-13h00	**APPORTS TECHNICO-PEDAGOGIQUES**
	➤ Ateliers de mise en situation pédagogique avec feed-back. ➤ Guidance motivationnelle.
13h00-14h00	*DEJEUNER*
14h00-16h30	**ÉVALUATION**
16h30-17h00	**BILAN DE LA FORMATION**

Pour valider ce module la réussite au questionnaire QCM de validation des acquis est indispensable.